





توزيع منهج اللياقة والثقافة الصحية

اسم المعلم ے

اسم المحرسة

مدير ے المدرسة

القصل الدراسي الأول 3321هـ خطة تدريس منهج اللياقة والثقافة الصحية

يرنامج التدريب الرياض ي للتحكم بالوزن

VISION OLIGI التربية البدلية والصحية

هرم النشاط البدتي

(SECOND PROPERTY OF THE PROPER وزارة التعليم إعداد فريق عمل لدينة البدنية والمحية saspoort.com التعاليم

مسارات ۽ ثانوي

النصص	الفيرات التعليمية	الوحدة	التاريخ	النصص	الخبرات التعليمية	الوعدة	التاريخ
1	فوالد الشاط البدني الصحية	النشاط – البدني	1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1	تمهيد لمقرر اللياقة والطافة الصحية	الصحة والعافية	الأسبوع الأول من ١ (٢/٢ ٤٤ ١ إلى ٥ / ٢ / ٤٤٤ ١
1	محفزات ومعوقات لممارمة النشاط البدني			1	مدخل الصحة والعافية		
1	تابع لدرس محقرات ومعوقات لممارسة النشاط البدلي			1	تابع لدرس مدخل الصحة والعافية		
_				1	محددات الصحة		
ن	إجازة اليوم الوطئي: الأربعاء والخميس			1	الأمراض المعدية وغير المعدية		
1	التقيات في النشاط البدني والرباضي	النشاط	الاسبوع التحامس	1	تابع للنرس الأمراض المعدية وغير المعدية	الصحة والعافية	الأسبوع الثاني من//۲/۱ £ £ 1 إلى ۲/۲/۱ ٢ £ £ 1
١	وصفة النشاط البدني			,	لمط الحياة الصحية		
1	مواجعة ختامية للفصل الثاني	البدني		1	تابع لدرس تمط الحياة الصحية		
1	مدخل اللياقة البدنية			3	مصادر المعلومات الصحية		
1	تابع لدرس مدخل اللياقة البدئية			1	مواجعة ختامية للقصل الأول		
١	قياس اللياقة البدلية	اللياقة البدنية		1	مدخل إلى الخمول البدني	النشاط البدني	الثالث من د ۱ (۲/۲ ع ۲ ۱ الی ۱ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲
١	تابع للرس قياس اللياقة البلنية			1	الخمول البدني والأمراض المزمنة		
1	تابع للمرس قياس الليافة البدنية			3.	تابع للنوس الخمول البدني والأمراض المزعنة		
1	يرنامج اللياقة البدنية الشخصي		3.	1	أنواع ومستويات النشاط البدني		
		1				7	







القصك الدراسي الأول 3331هـ

خطة تدريس منهج اللياقة والثقافة الصحية

الربية البدلية والمدية 30 كان المالة على الم

المَّنْ الْحَرْبُ الْسَجِّرِيْنَ الْمُعْلِيْنِ وَارْدَةُ الْتَعْلِيمِ وَرَارَةُ الْتَعْلِيمِ الْمُعْلِيمِ الْمُعْلِيمِ

لوبة البدنية والعجية saspoort.com التعاليم

ا مسارات ۽ ثانوي

النصد	الفبرات التعليمية	الوحدة	القاريخ	
1	مراجعة خنامية للقصل الخامس	الصحة الطسية	الأسبوع العاشر	
1	مدخل الصحة النفسية			
1	تابع لدرس مدخل الصحة النفسية		من (۱ t t t / t	
1	اضطرابات الصحة النقسية		الى؟/£/£££	
1	تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية			
1	الضغوط النفسية			
1	مواجعة خنامية للقصل السادس		الأصبوع الحادي عشر من١٢/٤/١٤ إلى١٤/٤/١٤	
1	مدخل المؤثرات العقلية			
1	تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية			
	إجازة مطولة: الخميس	الوقاية من		
1	التعاطي والإدمان	المخدرات		
1	تابع لمدرس التعاطي والإدمان	والتدخين	الأسبوع الثاني عشر من١٤٤/٤/١٧ إلى١٤٤٤/٤/٢٣	
1	منتجات التبغ وأضرارها			
1	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض			
1	مراجعة ختامية للقصل السابع			
	مراجعة عامة واختبارات		الثالث عشر من ۲ / £ £ £ £ 1 (

التاريخ	التصص	الفبرات التعليمية	الوهدة	الماريج	
	1	مراجعة ختامية للقصل الثالث			
الأسبوع العاشر من (/ 1 £ £ 1 1	1	النظام الغذائي الصحي		الأسبوع السابع	
1111/1/9	3.	تابع لدرس النظام الغذائي الصحي		من۱٤٤٤/٣/١٢من الي١٤٤٤/٣/١٧	
	1	السعرات الحرارية	التغذية		
+ +	3.	إدارة الوزن			
الأسبوع		إجازة مطولة: الأحد والاثنين		الأسبوع الثامن	
الحادي عشر من ۱ (‡ (‡) † 1 1	1	تابع لشرس إدارة الوزن		من۲۲/۳/۲۲	
الى د ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱	1	مواجعة خنامية للفصل الرابع		الى۱۱۱۱/۳/۲۱	
	1	مدخل السلامة الشخصية			
- Audie	1	السلامة المرورية			
الأسبوع الثاني عشر	3	السلامة الحالات الطبية الطارئة		الأسبوع التاسع	
من/۱۹ (۱۹۴۱) ۱۴۴۴ الی/۱۴۴۴۱۴۲۳	1	الإسعافات الأولية	الشخصية	من۱٤٤٤/۳/۲۷ الی۲/٤٤٤/	
	١	تابع لدرس الإسعافات الأولية			
الثالث عشر من ۲ / ۱ : ۱ : ۱ : ۱ : ۱ : ۱ : ۱ : ۱ : ۱ : ۱	١	خدمات الرعاية الصحية			
Tel State (P. 1923)	1				



لعرض

الدروس

وتصفدها

تفضل بريارة

